

# 1日平均野菜摂取量について

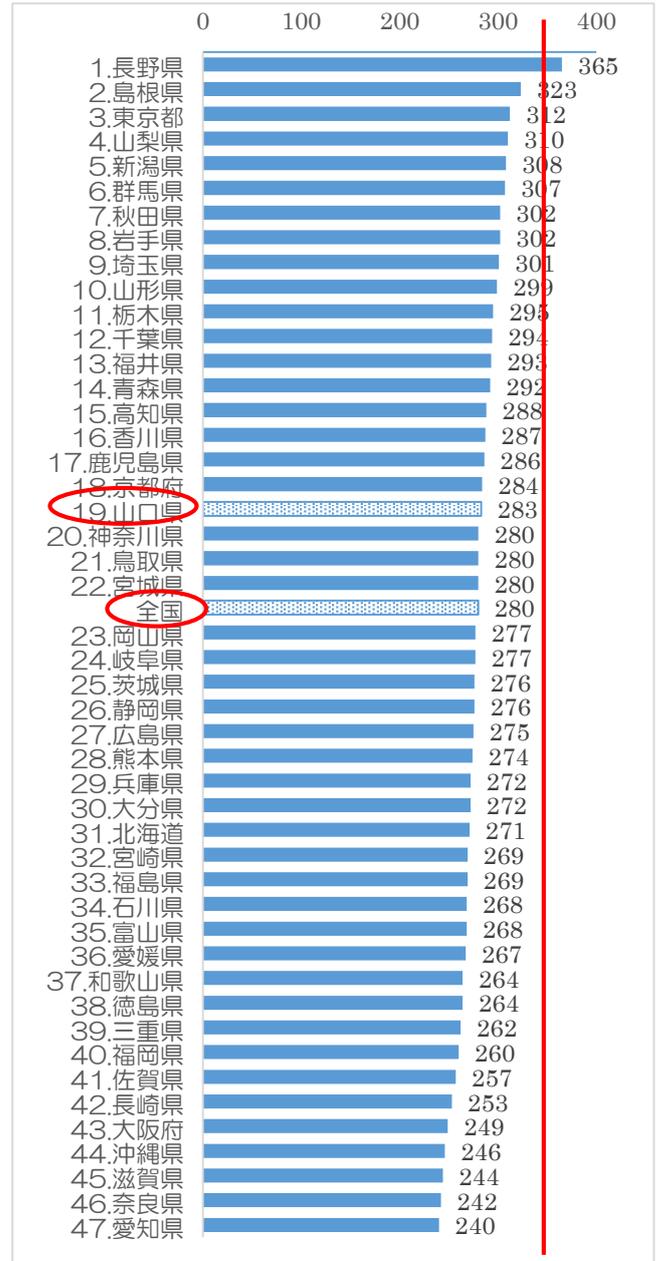
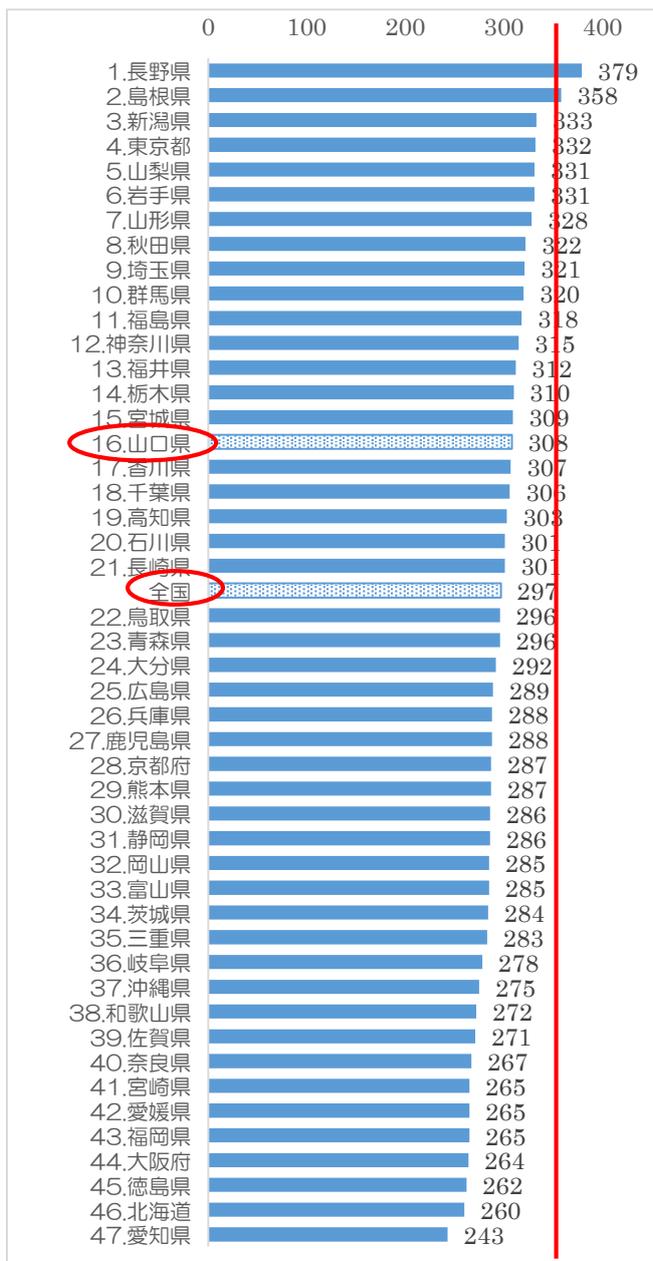
## ～山口県の現状～

山口県の野菜摂取量が多いと思いますか？少ないと思いますか？

都道府県別の1日平均野菜摂取量は**男性16位・女性19位**と男女とも全国を上回っていますが、目標値である350gには届いていないのが現状です。

男性

女性



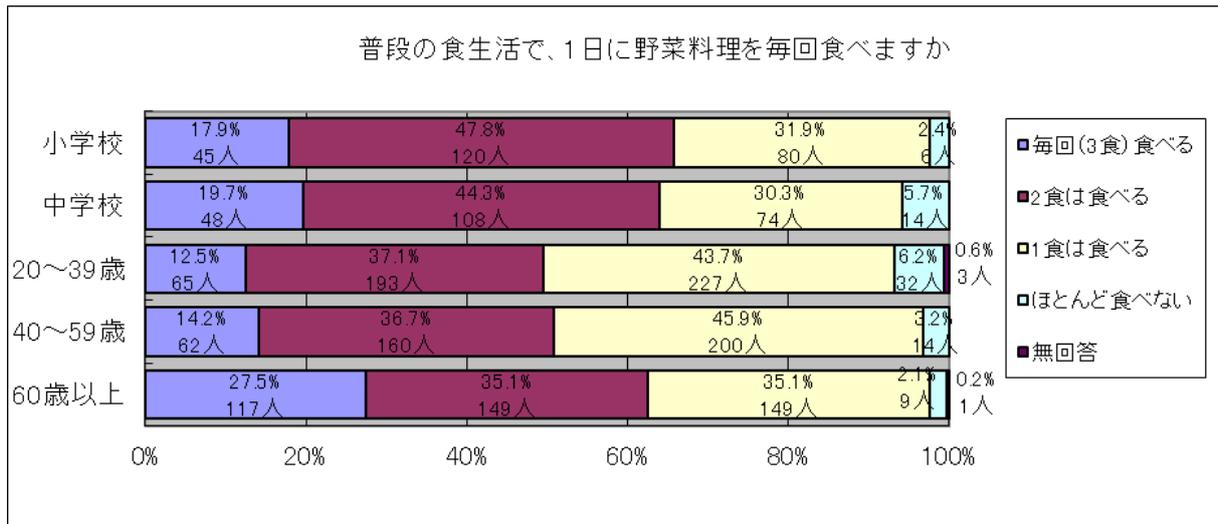
平成24年度国民健康・栄養調査より

野菜には健康に過ごすためのたくさんの働きがあります。上手に調理して1日野菜摂取目標量350gに届くように意識しましょう。

# 野菜料理の摂取頻度について

～山陽小野田市の現状～

私たちの住んでいる山陽小野田市はどうでしょう。あなたは野菜料理を毎回食べていますか？



平成25年度 食に関する市民意識調査より

平成21年度の調査結果に比べて、野菜料理を「毎食（3食）食べる」と答えた人は成人ではどの世代でも減少しています。

**生活習慣病予防などの健康づくりのためにも、野菜を毎食食べる習慣を身に付けることが大切です。**